НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ

СТАДНІК А. В., МЕЛЬНИК Ю. Б.

Опитувальник загального здоров'я

Методичний посібник

KRPOCH

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

Опитувальник загального здоров'я

методичний посібник

Харків
"ХОГОКЗ"
2023

УДК 159.972(072)
DOI https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.5.2023
С 77

Укладачі:
Стаднік А. В.
доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент
Мельник Ю. Б.
доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,
психолог вищої кваліфікаційної категорії,
"Практичний психолог – методист"

Рекомендовано
Вченою радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Погоджено
Науково-методичною радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

С 77 Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опитувальник загального здоров'я: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.5.2023

Методичний посібник "Опитувальник загального здоров'я" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 28 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:
Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2023). *Opytuvalnyk zahalnoho zdorovia [General Health Questionnaire].* KRPOCH. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.5.2023

ЗМІСТ

ВСТУП

Методичний посібник “Опитувальник загального здоров’я” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника General Health Questionnaire із 28 пунктів, GHQ-28 (Goldberg & Hillier, 1979).

Опитувальник призначений для діагностики психологічного благополуччя, емоційної стійкості людини та розглядає психологічний стан людини, як елемент більш загального поняття – «якість життя”.

GHQ-28 містить 4 шкали: соматичні симптоми, тривогу та безсоння, соціальну дисфункцію, депресію та загальну, що дозволяє оцінити рівень загального здоров’я в цілому, а також ступінь прояву соматичних симптомів, тривоги, соціальних дисфункцій і депресії.

Відповіді оцінюються за допомогою 4-бальної шкали типу Лайкерта (від 0 до 3): 0 - "безумовно, ні"; 1 - "мабуть, ні"; 2 - "мабуть, так"; 3 - "безумовно, так".

Високі бали, які характеризують полюс психічного дискомфорту, відповідають ствердним відповідям на ті питання, що розкривають прояви психологічного неблагополуччя та емоційної нестійкості.

Відповіді на питання, що пов’язані з вираженням позитивних емоцій та психологічної стабільності, оцінюються в зворотному порядку. Чим вищий середній бал за певною шкалою, тим більше виражений показник психологічного дистресу.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Pypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022; Stadnik et al., 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (https://doi.org/10.26697/sri.research-projects), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0 software.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть те, що стосується Вас. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на будь-яке питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Шкала оцінок виглядає наступним чином: 0 - "безумовно, ні", 1 - "мабуть, ні", 2 - "мабуть, так", 3 - "безумовно, так".

Чи Ви нещодавно:..

1. Чудово почуваєтеся та здорові?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

2. Відчуваєте потребу в хорошому тоніку?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

3. Відчуваєте себе виснаженим і не в собі?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

4. Відчували, що захворіли?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

5. У Вас болить голова?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

6. Ви відчуваєте скутість або тиск у голові?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

7. Були періоди спеки чи холоду?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

8. Ви багато спали через хвилювання?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

9. Вам було важко заснути, коли ви пішли?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

10. Постійно відчуваєте напругу?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

11. Став роздратованим і поганим настроєм?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

12. Боїтеся або панікуєте без поважної причини?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

13. Помітили, що все на вас лягає?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

14. Постійно відчуваєте нервозність і напругу?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

15. Чи вдається бути зайнятим?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

16. Ви довше керуєте своїми справами?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

17. Чи відчували ви в цілому все добре?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

18. Чи задоволені тим, як ви виконали своє завдання?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

19. Відчували, що відіграєте корисну роль у справах?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

20. Відчував себе здатним приймати рішення щодо речей?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

21. Ви могли насолоджуватися своєю звичайною повсякденною діяльністю?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

22. Думали про себе як про нікчемну людину?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

23. Відчували, що життя абсолютно безнадійне?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

24. Відчували, що життя не варте того, щоб його прожити?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

25. Думали про те, що ви могли б покінчити з собою?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

26. Іноді ви не можете нічого зробити, тому що ваші нерви були дуже погані?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

27. Ви бажаєте, щоб ви були мертві та подалі від усього цього?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

28. Ви виявили, що ідея покінчити життя самогубством постійно приходила вам в голову?
- 0 - "безумовно, ні";
- 1 - "мабуть, ні";
- 2 - "мабуть, так";
- 3 - "безумовно, так".

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	**2**	**3**	**4**
5	**6**	**7**	**8**
9	**10**	**11**	**12**
13	**14**	**15**	**16**
17	**18**	**19**	**20**
21	**22**	**23**	**24**
25	**26**	**27**	**28**

ЛІТЕРАТУРА

1. Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine, 9*(1), 139–145. https://doi.org/10.1017/S0033291700021644

2. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6*(2)*,* 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2

3. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals, 5*(1-2), 20–29. https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0

4. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals, 6*(1), 22–30. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7

Навчальне видання

Опитувальник загального здоров'я

методичний посібник

СТАДНІК Анатолій Володимирович
МЕЛЬНИК Юрій Борисович

DOI: https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.5.2023

Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80х64 $^{1}/_{6}$
Гарн. "Times". Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-10
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
https://institute.culturehealth.org

Харківська обласна громадська організація "Культура Здоров'я"
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
https://doi.org/10.26697/publisher; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



Стаднік Анатолій Володимирович

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету,
Харківського національного університету внутрішніх справ;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ



Мельник Юрій Борисович

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

Методичний посібник “Опитувальник загального здоров’я” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697

KRPOCH Publishing